

BEWUST GEZOND

52 lekkere gerechten

gluten- en lactosevrij,
zonder toegevoegde suikers

Sneak
Peek



BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH

The logo consists of the letters 'ED' in a large, bold, serif font, with 'BEWUST GEZOND' and 'BY EVI DEJONGH' in a smaller, sans-serif font below it.

ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED

Met het Bewust Gezond kookboek geef ik jou een kijk in mijn eigen leven. Ik bezorg je een leidraad voor een fitter en energieker leven.

Je leert dat gezond leven niet moeilijk hoeft te zijn.

De belangrijkste pijlers voor een Bewust Gezond leven worden in 10 basisprincipes hapklaar uitgelegd. Het is geen standaard kookboek, zie het eerder als een werkboek en gebruik het boek!

Laat de principes en recepten vooral een bron van inspiratie zijn.

Evi



Appelcrumble

Ingrediënten

1/2 banaan

1/2 appel

10 gram rozijnen

5 eetlepels glutenvrije havervlokken

1 eetlepel amandelmeel

3 eetlepels ongezoet appelsap

#weetje

* Vervang de appel door rood (diepvries)fruit, een peer, blauwe bessen,...

* Varieer met vlokken: boekweit, gierst, quinoa, rijst (of spelt, rogge, gerst maar deze bevatten gluten).

* Meng 1 theelepel kaneel onder het geheel voor een zoetere smaak.

Bereiding

Plet de banaan en snij de appel (met schil) in stukjes en meng ze in een kleine ovenschaal.

Voeg de havervlokken, het appelsap en het amandelmeel toe.

Alles mengen tot het kleeft (anders nog wat sap bijvoegen).

Bak gedurende 30 minuten op 175 graden.

Mijn creatie

Mijn score





ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED

Roodbaars met tomaat en venkel

Ingrediënten

200 gram bloemkool

150 gram venkel

100 gram zongedroogde tomaten

100 gram roodbaars

2 theelepels venkelzaad

1 theelepel rozemarijn

peper en zout

1 eetlepel olijfolie

#weetje

Venkelzaad versterkt de smaak van venkel, je kan het even met de vijzel 'kapot' maken, zo komt er nog meer smaak vrij.

Bereiding

Kook de bloemkool gaar, giet het kookvocht weg, kruid met peper en zout en pureer alles.

Snij de zongedroogde tomaten fijn en meng ze samen met de rozemarijn onder de bloemkoolpuree.

Snij de venkel fijn, meng met het venkelzaad, peper en zout en de olijfolie en verdeel dit over een ovenschaal, leg hierop het stukje vis en bedek het geheel met de bloemkoolpuree.

Bak gedurende 30 minuten op 175°C.

Mijn creatie

Mijn score





ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED

Panna Cotta van kokosmelk

#weetje

Agar agar is een plantaardig alternatief voor gelatine.

Gebruik je liever gelatine?

Neem dan 3 gram gelatine in plaats van 1 gram agar agar.

Ingrediënten (4 porties)

1 blik kokosmelk (400ml)

1 gram agar agar

125 gram rood (diepvries)fruit

vers rood fruit en

muntblaadjes om af te werken

Bereiding

Breng de kokosmelk aan de kook en voeg 1 gram agar agar toe, laat nog even op een zacht vuurtje, al roerend, inkoken.

Verdeel de ingekookte melk over 4 kommetjes of glaasjes en laat opstijven in de koelkast.

Warm het (diepvries)fruit op in een steelpannetje en plet alles tot je een sausje hebt. Wil je geen stukjes fruit meer in de coulis, gebruik dan een staafmixer tot je een egale massa hebt.

(als je vers rood fruit gebruikt, voeg dan een geringe hoeveelheid water toe)

Verdeel de coulis over de opgesteven kokosmelk.

Werk af met vers rood fruit en een blaadje munt.

Mijn creatie

Mijn score





ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED

ED
BEWUST GEZOND
BY EVI DEJONGH
ED